

RATGEBER GESUNDHEIT

SABINE WACKER

BASENFASTEN



*Sanft entlasten und
dauerhaft abnehmen*

GU

THEORIE

Ein Wort vorab	5
GESUND ABNEHMEN MIT GENUSS	7
Warum Basenfasten dem Körper wohltut	8
Der Säure-Basen-Haushalt	9
Säuren können krank machen	12
Wie kann Übersäuerung festgestellt werden?	14
Extra: Test: Bewerten Sie Ihren Säurehaushalt	16
Säurebildner, wohin das Auge blickt	17
Extra: Fragen rund um Basenfasten – Teil 1	20
Basenbildner – Multitalente aus der Natur	22
Vitalstoffe in Hülle und Fülle	23
Extra: Nahrungsmittel für Ihre Basenfastenzeit	25
Besser entsäuern mit reifen Nahrungsmitteln	36
Extra: Fragen rund um Basenfasten – Teil 2	39

PRAXIS

BASENFASTEN MIT KÖPFCHEN	41
Bevor es losgeht	42
Vor dem Fasten kommt das Entlasten!	42
Praktische Küchenhilfen	44
Auch auf das »Wie« kommt es an	49
Darmreinigung entlastet den Körper	52
Das passende Begleitprogramm	56
Bewegung tut gut	56
Wellness für Körper und Seele	59
Stress abbauen und Ballast abwerfen	60
BASENFASTEN FÜR JEDE JAHRESZEIT	63
Schlank und fit durchs Jahr	64
Motivation ist alles	64
Basenbildner, die (fast) immer Saison haben	65



Gestalten Sie Ihre Basenfastentage 70

Basenfasten im Frühling 74

Stoffwechsel im Aufbruch 74

Lust auf Frischkost? 77

Basische Frühlingsrezepte 78

Basenfasten im Sommer 84

Stoffwechsel auf Hochtouren 84

Die Früchte des Sommers 85

Basische Sommerrezepte 85

Basenfasten im Herbst 92

Stoffwechsel im Umbruch 92

Passen Sie sich der Natur an 93

Basische Herbstrezepte 94

Basenfasten im Winter 100

Stoffwechsel im Winterschlaf 100

So kommen Sie mit der kalten

Jahreszeit klar 101

Basische Winterrezepte 102

LEBEN IM SÄURE-BASEN- GLEICHGEWICHT 109

Wie geht es Ihnen? 110

Zeit der Veränderungen 110

Ihre Erfahrungen im Rückblick 111



Die Tage nach Basenfasten 112

Gehen Sie es langsam an 112

Was darf jetzt auf den Tisch? 113

Gute und schlechte Säurebildner 115

Verwandeln Sie basische

Rezepte in 80:20-Rezepte 116

So verhindern Sie den Jo-Jo-Effekt 118

Stellen Sie Ihren Speiseplan

langfristig um 119

Überdenken Sie Ihre Lebensweise 119

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen 123

Sachregister 125

Rezeptregister 125

Impressum, Leserservice, Garantie 127



GESUND ABNEHMEN MIT GENUSS

Basenfasten geht ganz einfach: Sie lassen alle Nahrungsmittel weg, die im Stoffwechsel zu Säuren umgebaut werden, und essen dafür Obst und Gemüse.

WARUM BASENFASTEN DEM KÖRPER WOHLTUT

8

BASENBILDNER – MULTITALENTE AUS DER NATUR

22



WARUM BASENFASTEN DEM KÖRPER WOHLTUT

Wochenlang hungern? Nicht nötig! Für Basenfasten genügen schon ein bis zwei Wochen, in denen Sie vieles essen dürfen – nur keine säurebildenden Lebensmittel. Wenn Sie sich daran halten, werden Sie schnell den Erfolg spüren: Das körperliche und seelische Wohlbefinden bessert sich, die Pfunde purzeln, die Verdauung wird angekurbelt, die Haut wird glatt und samtig und das Binde-

gewebe straffer. Es lohnt sich also aus vielerlei Gründen, den säurebildenden Lebensmitteln vorübergehend die rote Karte zu zeigen. Nun ist es nicht so, dass Säurebildner grundsätzlich schlecht sind. Säuren und Basen sind beides zunächst Stoffwechselprodukte, die bei der Verdauung von Nahrung entstehen. Beide enthalten für den Körper wichtige Nährstoffe.

DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Sie selbst können durch die Ernährung Ihren Säure-Basen-Haushalt maßgeblich beeinflussen. Denn das Problem für unsere Gesundheit ist ein dauerhaft unausgewogenes Verhältnis, wenn wir zu viele Säure- und zu wenig Basenbildner zu uns nehmen. Idealerweise sollten 80 Prozent der zugeführten Nahrung aus basenbildenden Lebensmitteln – das sind im Wesentlichen Obst und Gemüse (siehe Tabelle ab Seite 25) – und lediglich 20 Prozent aus säurebildenden Lebensmitteln (siehe Seite 17) bestehen.

Der Säure-Basen-Haushalt ist einer der zentralen Regulierungsmechanismen unseres Körpers. Als Säuren beziehungsweise Basen (Alkali) bezeichnet man Verbindungen, die bestimmte chemische Eigenschaften aufweisen: Sie reagieren sauer oder alkalisch, was beides nachweisbar ist.

Auf den pH-Wert kommt es an

Gemessen werden die Säuregrade mit dem sogenannten pH-Wert, dessen Skala man auf Werte zwischen 0 und 14 festgelegt hat. Nach dieser Skala geben alle Werte unter pH 7 saure Reaktionen und alle über pH 7 basische Reaktionen an. Der Neutralpunkt, an dem Säuren und Basen im gleichen Verhältnis stehen, ist pH 7 – das bezieht sich auf völlig reines, mineralienfreies Wasser.

Das bedeutet jedoch nicht, dass unser Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen ist, wenn unse-

re Körperflüssigkeiten pH 7 aufweisen. Der menschliche Stoffwechsel ist sehr komplex aufgebaut. Jedes Organ und jede Körperflüssigkeit wie Blut, Lymphe und Verdauungssäfte haben eine individuelle Zusammensetzung von Mineralstoffen, Vitaminen, Hormonen und Speicherstoffen. Nur so können die organotypischen Aufgaben wie Sauerstofftransport, Verdauung oder Speicherung erfüllt werden. Diese individuelle Stoffzusammensetzung ergibt einen jeweils typischen pH-Wert. So findet man bei Menschen, deren

SÄURE-BASEN-TABELLEN

Auf den schwedischen Chemiker und Ernährungsforscher Carl Gustav Ragnar Berg (1873–1956) geht die erste Einteilung von Lebensmitteln nach ihrer Eigenschaft, Säuren oder Basen zu bilden, zurück. Er hat auch die ersten Säure-Basen-Tabellen aufgestellt. Er empfahl, täglich 4–5-mal mehr Obst, Gemüse und Kartoffeln zu essen als Fleisch, Fisch, Käse und Getreide. Seit 1995 gibt es die PRAL-Tabellen, die von den Professoren Thomas Remer und Friedrich Manz entwickelt wurden. Beide Tabellen ähneln sich. Sie weisen Schwachstellen auf, liefern aber in jedem Fall wertvolle Anhaltspunkte für die Säure-Basen-Wertigkeit der Nahrungsmittel.



BASENFASTEN FÜR JEDE JAHRESZEIT

Stellen Sie Ihre Essgewohnheiten um und essen Sie Ihrer Gesundheit und Ihrer Figur zuliebe ausschließlich saisonales Obst und Gemüse.
Hier finden Sie Rezeptideen für jede Saison.

SCHLANK UND FIT DURCHS JAHR

64

GESTALTEN SIE IHRE BASENFASTENTAGE

70

BASENFASTEN IM FRÜHLING

74

BASENFASTEN IM SOMMER

84

BASENFASTEN IM HERBST

92

BASENFASTEN IM WINTER

100

- Drehen Sie nun das Glas auf den Kopf, stellen Sie es zum Abtropfen in eine dafür geeignete Vorrichtung (es geht auch das Abtropfgestell für Geschirr in der Küche) und platzieren Sie es an einem möglichst hellen, nicht zu warmen Ort – am besten auf der Fensterbank, sofern darunter kein Heizkörper ist.
- Spülen Sie die entstehenden Sprossen ein- bis zweimal täglich.
- Je nach Samenart erscheinen ab dem dritten Tag die ersten Keime und die Sprossen können verzehrt werden.
- Ab dem fünften Tag werden die Sprossen nicht mehr gespült, sondern im Kühlschrank gelagert, damit sie nicht so schnell weiterwachsen. Dort sind sie eine knappe Woche haltbar.

BASISCHE FRÜHLINGS-REZEPTE

Wenn Sie im Frühling eine Basenfastenwoche planen, stehen Ihnen je nach Witterung nur wenige einheimische Obst- und Gemüsesorten zur Verfügung. Sofern der Winter keine allzu langen Frostperioden hatte, gibt es Feldsalat, Lauch, Kohlarten und Wirsing, außerdem noch alle lagerfähigen Gemüse, die es im Herbst und im Winter gibt. Das große Plus im Frühling ist aber Folgendes: Der Stoffwechsel hat in dieser Jahreszeit das größte Bedürfnis, seine Altlasten loszuwerden. Das schafft eine natürliche Motivation!

ANANAS-MARACUJA-SAFT

1 mittelgroße, sehr reife Ananas • 2 reife Maracujas (verschrumpelt = reif) • 1 EL gemahlene Mandeln (vorzugsweise geröstet)

1. Die Ananas oben und unten abschneiden, schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden – der Strunk muss nicht unbedingt entfernt werden. Anschließend das Fruchtfleisch in einem Entsafter oder Mixer entsaften oder pürieren.
2. Die Maracujas in der Mitte aufschneiden. Das Fruchtfleisch und den Saft mit einem Teelöffel herauslösen und zum Ananassaft geben.
3. Die gemahlene Mandeln dazugeben und gut unterrühren.



MÜSLI MIT GEKEIMTEN FLOCKEN

2 reife Bananen • 1 kleine Orange • 1 kleiner Apfel • 8 EL Wacker gekeimtes Müsli • 1 EL gemahlene Mandeln (vorzugsweise geröstet)

1. Die Bananen schälen und mit der Gabel zerdrücken oder nach Belieben in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Orange halbieren und auspressen.
3. Den Apfel waschen, fein reiben, sofort unter die Bananen mischen und den Orangensaft darübergeben.
4. Das Wacker Müsli und die gemahlene Mandeln daruntermischen.

FELDSALAT MIT MÖHREN UND KEIMLINGEN

3–4 Handvoll Feldsalat • 1 große Möhre • ½ Zitrone • 2 EL Walnussöl • Sesamsalz (Gomasio) • 4 EL selbst gezogene Sonnenblumenkeimlinge

1. Den Feldsalat gut waschen und verlesen. Die Würzelchen sollten auf jeden Fall mitgegessen werden, wenn sie nicht zu groß und holzig sind. Die Möhre mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten und anschließend mit der Gemüseribe klein raspeln.
2. Die Zitrone auspressen und mit dem Walnussöl zu einer Vinaigrette verarbeiten, dafür das Öl unter ständigem Mixen mit dem



- Milchaufschäumer langsam zum Zitronensaft geben. Die Vinaigrette mit 1 Prise Sesamsalz abschmecken.
3. Den Feldsalat und die geraspelte Möhre in eine Schüssel geben, die Vinaigrette darüber verteilen und untermischen. Die Sonnenblumenkeimlinge zum Schluss locker darüberstreuen.

SANFTE ENTLASTUNG FÜR KÖRPER UND SEELE



Ohne Hungern überflüssige Pfunde verlieren und das
Wohlbefinden rundum steigern.

Das passende Basenfastenprogramm für jede Jahreszeit mit abwechslungsreichen
Rezepten vom Frühstück bis zum Abendessen.

Hilfreiche Tipps für effektiven Stressabbau und einen gesunden Lebensstil.

WG WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7115-3



9 783833 871153



www.gu.de